FITNESS PRO. ALINCO

プログラム電動ウォーカー 3012
AFW3012
取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラム電動ウォーカー3012「AFW3012」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。

●本製品は、マグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。
●本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品等を保護する為に強制的に電源供給を停止させる機能がついています。その時には、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、ご自身が安全に止まれる速度の範囲でご利用ください。
●また、安全キーを外すことによって停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できるか確認した上でご使用ください。
●部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでお止めください。
●スピードダイヤルはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こす恐れがありますのでお止めください。

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止の為本機の下には必ず、付属の保護マットを敷いてください。

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。

・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のトレッドミル（フィットネスウォーカー）です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は歩行用です。走行用として使用しないでください。
3. 本製品は日本国内でのみお使いください。
4. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
   次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
5. 本製品の使用体重制限は最大９０ｋｇです。体重が９０kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. **本機の連続使用耐久時間は、最高３０分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後１時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。**
7. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の注意・警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 設置完了後の試運転及び、ご使用中は駆動部分、ローラーや歩行ベルト等に手足などをはさまれない様にご注意ください。
3. 本製品の設置の際には、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。また、床面を保護する付属のマットを使用ください。
4. 設置が完了するまでは、電源コードをコンセントに差し込まないでください。またホイールカバーを取り付け及び取り外す時には、必ず電源コードをコンセントから抜いてください。
5. 安全のため、設置の際には必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
6. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。
7. 使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面は歩行速度についていけない場合などの避難場所として2m以上空けてください。

⚠ 注　意

1. 設置前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社サービスセンターまでご連絡ください。
2. 設置完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

電動機器の警告事項

本製品はAC100V電源を使用します

⚠ 警　告

1. 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
2. 本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、まず当社サービスセンターまでご相談ください。
3. 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
4. 使用されないときや、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みがゆるんだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
6. 本製品の連続30分以上のご使用や、ベルトの回転に逆らうようなご使用はお止めください。機械を傷めるばかりか、感電・漏電・発火の原因になります。
7. 本製品の使用を中止するときには、安全キーをはずしてから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときも、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。内蔵コンピューターの誤作動を防ぐために、この順番は必ず守ってください。

警告・注意事項

8.　本製品の下には、必ず付属のマットを敷いてください。床を傷つけないために必ず守ってください。

9.　室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなる恐れがあり、部品等の劣化も早めます。また、室温が低いとモーターが正常に動かずスピードが上がりません。

使用中の注意・警告事項

警　告

1.　ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。

2.　本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。

3.　乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。

4.　安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

5.　**ご使用前には、必ずロックバーが固定されており、本体支柱が、がたつかないことをご確認ください。**

6.　安全のため、使用中以外でもベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。

7.　本製品の「折りたたみ時」「ご使用時」、及び「移動時」の際には、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。

8.　本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。

9.　運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

10.　下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、骨折、その他心身の異常）

11.　裸足で本製品をご利用になるのは危険ですのでおやめください。

12.　本製品は自動運転のウォーキング機器です。万一、ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合や緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本機から離れる様にしてください。

13.　健康の為、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

14.　**安全のため、始動時にはベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくり低速で動き出すのを約10秒間以上確認してから乗ってください。**

15.　高速で歩行ベルトが作動している状態では、危険ですので本機への乗り降りは絶対にしないでください。

16.　保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

17.　本製品をご使用される前には、本製品の下や周囲にベルトに巻き込むような物がないか確認してください。

18.　後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。

19.　**ご使用中は必ず、手すりをにぎってご使用してください。**

注　意

1.　本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。

2.　本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず床面を保護する付属のマットを敷いてください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。

3.　運動中に体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。

4.　使用中に歩行ベルトが本体フレームの両横に擦れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちにベルトを調整してください。

5.　本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズ（雑音）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

お手入れについての注意事項

注　意

1.　お手入れの際には必ずメインスイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。

2.　本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。

3.　本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての注意・警告事項

警　告

1.　保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。

2.　万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515）までご相談ください。

3.　長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

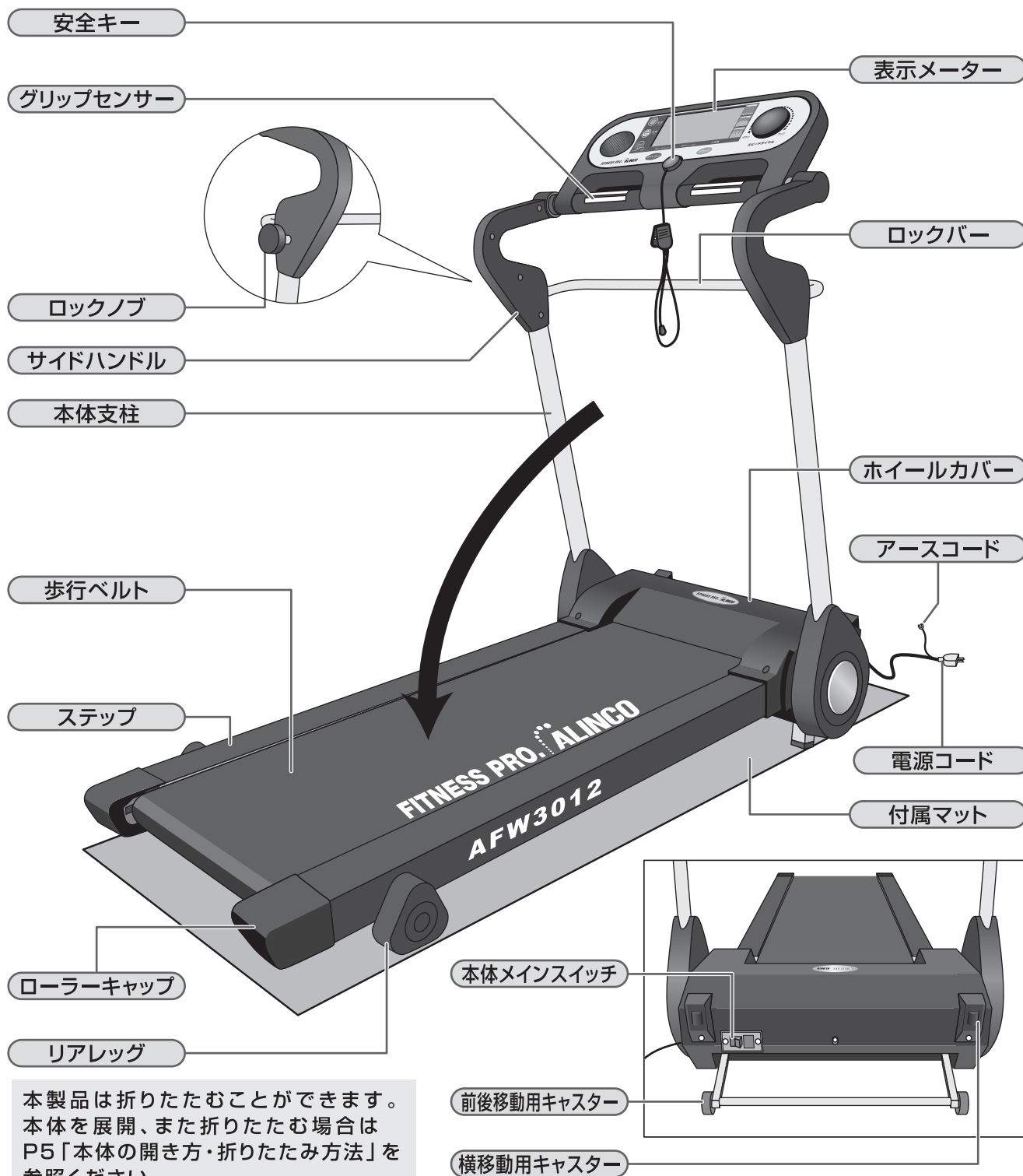
注　意

1.　長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、歩行ベルト下デッキ表面に塗られているシリコンの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたらまず、各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

安全キー
グリップセンサー
ロックノブ
サイドハンドル
本体支柱
歩行ベルト
ステップ
ローラーキャップ
リアレッグ
表示メーター
ロックバー
ホイールカバー
アースコード
電源コード
付属マット
本体メインスイッチ
前後移動用キャスター
横移動用キャスター

FITNESS PRO. ALINCO
AFW3012

本製品は折りたたむことができます。
本体を展開、また折りたたむ場合は
P5「本体の開き方・折りたたみ方法」を
参照ください。

サイズ（使用状態）：W 670 × D 1,300 × H 1,180 mm
サイズ（折りたたみ状態）：W 670 × D 275 × H 1,270 mm
歩　　行　　面：W 350 × D 1,000 mm
速 度 調 節 幅：1.0km/h～6.0km/h
傾　斜　角　度：約0°・約1°・約2°（手動3段階）
重　　　　　量：31.0kg
電源/最大消費電力：AC100V／300W

付 属 品

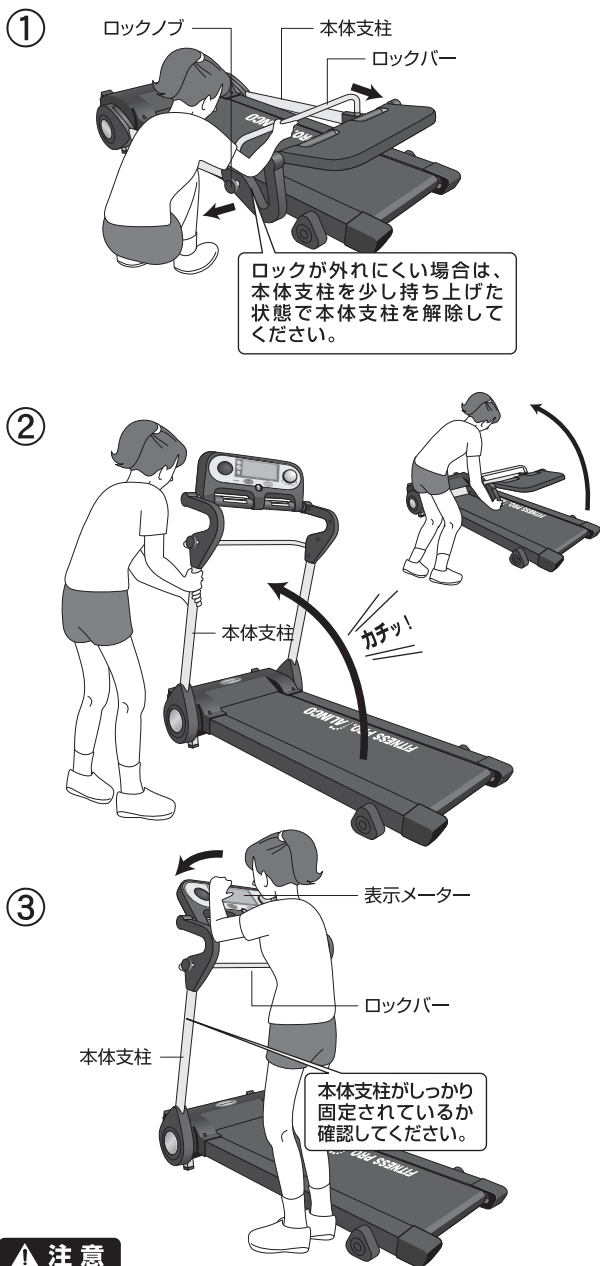
本体の開き方・折りたたみ方法

本体の開き方

①片手でロックバーをしっかり持って本体支柱を少し持ち上げます。その状態でもう一方の手でロックノブを引っ張りながら、ロックバーをメーター側に引き上げてください。

②引き上げた状態で本体支柱を持ち上げ、途中でロックノブとロックバーを持っている手を本体支柱に持ち替えます。引き続き、両手で持った本体支柱を「カチッ!」と音がするまで慎重に最後まで引き上げます。

③表示メーター上部に手を添えて、両手でゆっくりと表示メーターを見やすい位置に合わせます。そして最後に本体支柱がしっかり固定されているかご確認ください。

⚠ 注 意

歩行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご確認ください。

⚠ 警 告

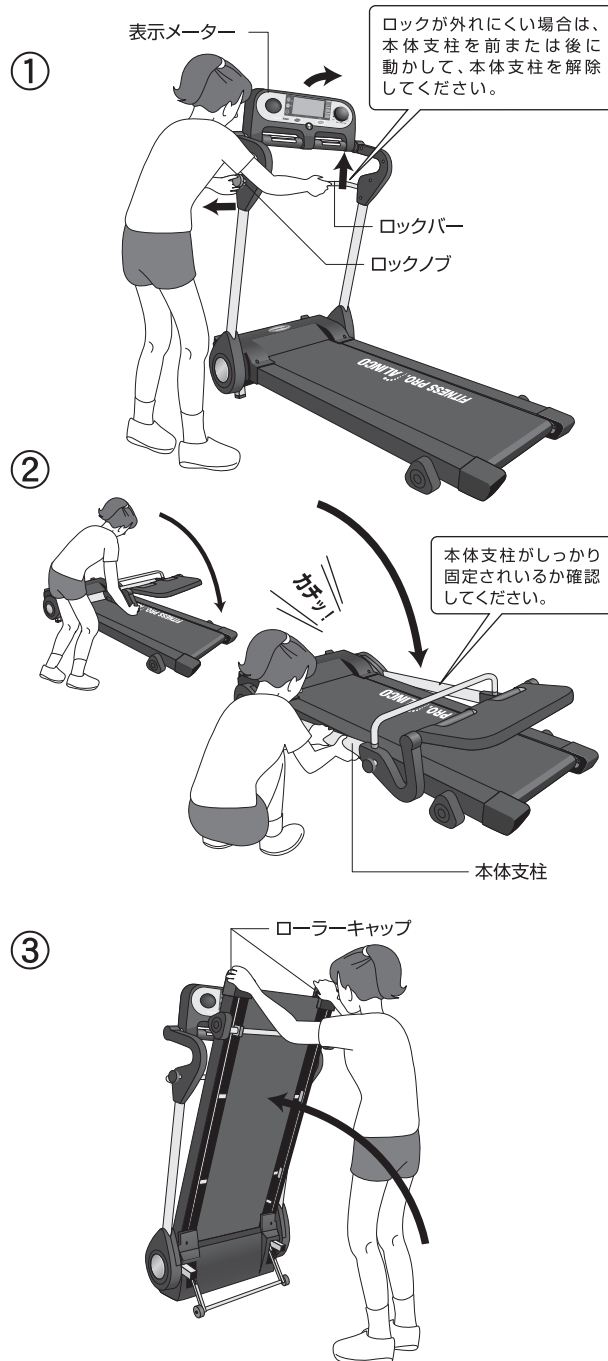
本体支柱を引き上げた際、本体支柱がしっかり固定されているかご確認ください。不十分の場合、静止状態及び運動中に本体支柱が手前に倒れ、思わぬ怪我等を招く恐れがありますので、十分ご注意ください。

折りたたみ方法

①両手でゆっくりと表示メーターを倒します。次に片手でロックバーを前または後に動かし、その状態でもう一方の手でロックノブを引っ張りながら、ロックバーをメーター側に引き上げます。

②引き上げた状態で本体支柱を降ろし、途中でロックノブとロックバーを持っている手を本体支柱に持ち替えます。引き続き、両手で持った本体支柱を「カチッ!」と音がするまで慎重に降ろしてください。

③本製品は立てて保管することができます。本体を折りたたんだ状態でローラーキャップを両手でしっかり握り、本体を立ててください。

⚠ 警 告

※折りたたみ時は、必ず本体支柱がしっかり固定されているかご確認ください。
※本体支柱を上げ降ろしする時には、必ず最後まで本体支柱から手を離さないでください。

設置上の注意・移動方法

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1.設置場所の床強度が弱い。
2.屋外及び直射日光が当たる場所。
3.高温多湿の場所。
4.傾斜のある場所。
5.設置後、周囲にスペースがなくなる。

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、ウォーカーの周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマット等を敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

⚠ 注意

※歩行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご注意ください。
※運動する際は、必ず本体支柱がしっかり固定されているかご確認ください。

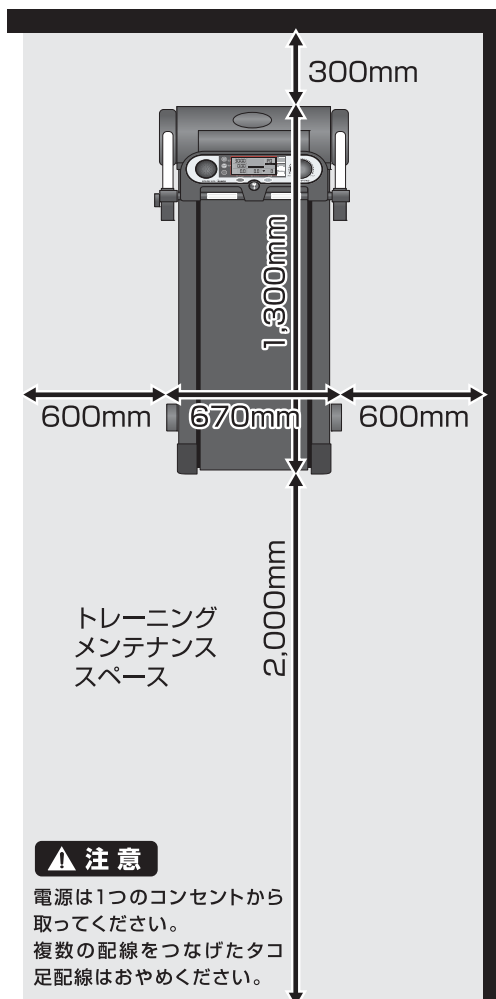
⚠ 警告

※折りたたみ時は、必ず本体支柱がしっかり固定されているか確認してください。歩行板が倒れる場合があり、大変危険です。
※本体支柱を上げ降ろしする時には、必ず最後まで本体支柱から手を離さないでください。

⚠ 注意

電源は1つのコンセントから取ってください。
複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。

電源について

本製品はAC100V電源を利用します。本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの設置は感電の恐れがあります。

移動方法

本体を折りたたんだ状態で、本体支柱が固定されている事を確認してから、ローラーキャップやサイドハンドルを握り、ゆっくりと図のように倒して移動してください。移動時に床が傷つかないようご注意ください。

前後移動用キャスターと横移動用キャスターについて

このウォーカーには、前後移動用キャスターと横移動用キャスターの2種類が付いています。

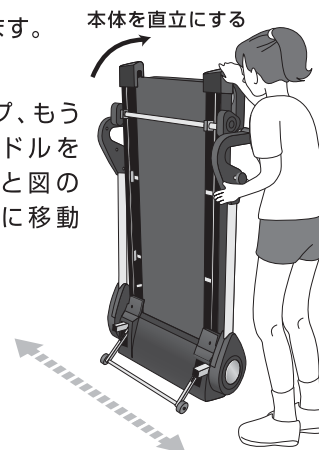
【前後移動の場合】

ローラーキャップをしっかりと握り、ゆっくりと図のように本体を倒してから前後に移動してください。

【横移動の場合】

片手でローラーキャップ、もう一方の手でサイドハンドルをしっかり握り、ゆっくりと図のように傾けてから左右に移動してください。

⚠ 注意

●キャスター移動時は、ローラーキャップやサイドハンドルをしっかり握り、ゆっくり移動してください。
●床を傷つけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動ください。

【本体を使用する場合】
両手でローラーキャップをしっかり握り、ゆっくりと本体を床面に寝かせ、P5【本体の開き方】の手順にて展開してください。

表示メーターの機能

この表示メーターはスピード・時間・距離・カロリー・心拍数を個別にデジタル表示します。

表示部

時　間 分：秒

運動の経過時間を30分からのカウントダウンで表示します。
（30:00～0:00）
※30分で自動停止します。

距　離 km

歩行距離を表示します。

メイン表示部

プログラムのブロックを表示します。
縦12ブロック:速度　(1ブロック 0.5km/h)
横10ブロック:時間　(1ブロック　3分)

プログラムNo.表示部

プログラムNo.とプログラムコースを表示します。
P0:ノーマルコース
P1:脂肪燃焼コース
P2:体力増進コース

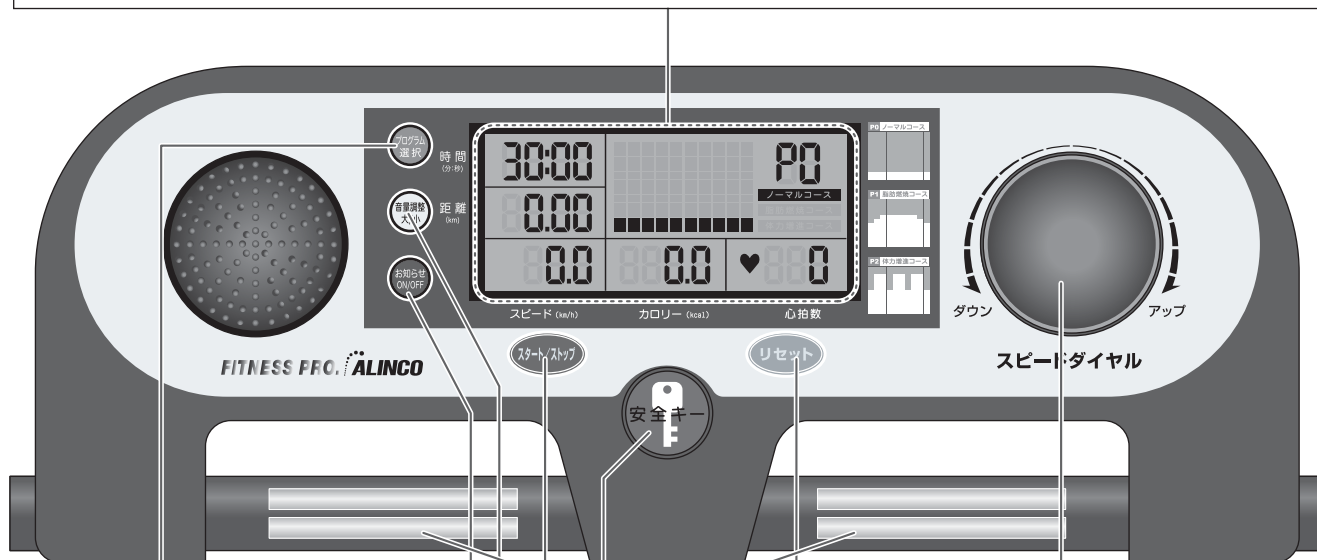
スピード km／h

設定した速度を表示します。
（1.0～6.0km/h）

カロリー kcal

運動中の消費カロリーを表示します。
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは違います。
メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

心 拍 数 拍／分

心拍数を表示します。

操作部

プログラム選択ボタン

プログラムを選択する際に使用します。

【P0】:ノーマルコース
　自由に速度を調節できるコースです。

【P1】:脂肪燃焼コース
　脂肪を燃焼させたい方に最適なコースです。

【P2】:体力増進コース
　心肺機能の向上を目指す方に最適なコースです。

お知らせON/OFFボタン

【お知らせモード】のON/OFFの切替えができます。

音量調整ボタン

音量を【大/小】2段階で切り替える際に使用します。

スタート／ストップボタン

運動を開始・停止する場合に使用し、このボタンを押すと運動が開始され、もう一度押すと運動を停止します。

●ボタン操作の際は強く押さないでください。
破損の原因になります。

リセットボタン

画面表示をリセットする時に使用します。
ボタンを押すと表示が初期値に戻ります。

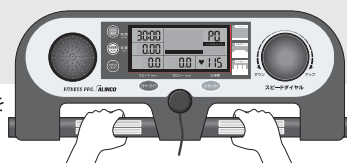
スピードダイヤル

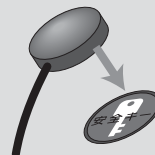
運動中にスピードの調節を行います。（1.0～6.0km/h ※0.1km/h単位）

【お知らせモード】は、ベルトの始動・停止時や設定内容などを音声でアナウンスします。

グリップセンサー

心拍数の測定方法について

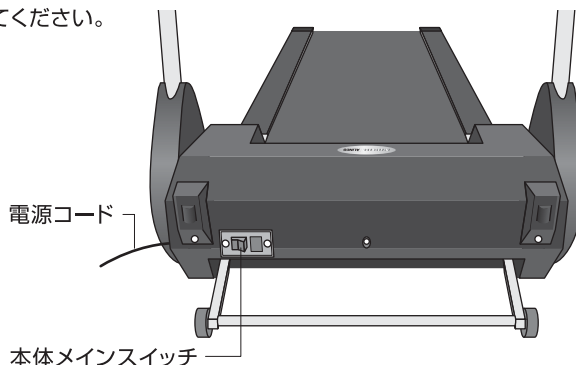
表示メーター下のグリップセンサーを両手でしっかり握ってください。
メーターに心拍数が表示されます。

安全キーセット位置

この場所に安全キーをセットします。
●安全キーをセットしなければ作動しません。
●使用中安全キーが外れると停止します。
※安全キーをセットしていない状態では時間の表示部に「ーーーー」と表示されます。

表示メーターの設定及び操作方法

※ 🔊 は音声を表します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

1 電源を入れます

電源コードをコンセントに差し込み、本体メインスイッチをONにしてください。
（ONの状態ではメインスイッチが点灯します）

⚠警告
必ず家庭用100Vのコンセントにつないでください。100V以外のコンセントに接続しますと、機器が破損し重大な事故を引き起こす原因になります。1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はおやめください。

2 安全キーをセットします

安全キーを表示メーター中央の「安全キーセット位置」に置きます。（7ページ参照）

●安全キーがない状態でボタンを押すと音声や警告音でお知らせします。

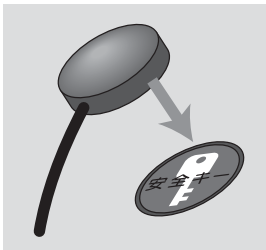
【お知らせモード】ON時

🔊：「安全キーをセットしてください。」

【お知らせモード】OFF時

「ピィピィ」と警告音がなります。

⚠注意
本製品はマグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。

⚠注意

3 お知らせモードと音量を決める

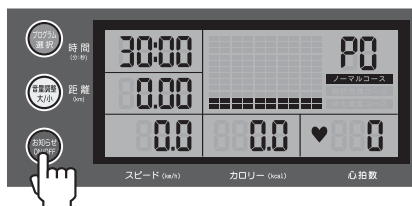
電源を入れると【お知らせモード】はONの状態、【音量】は音量小の状態です。

【お知らせモード】をOFFにする場合

【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がOFFに切り替わります。

🔊：「お知らせモードをOFFにします。」

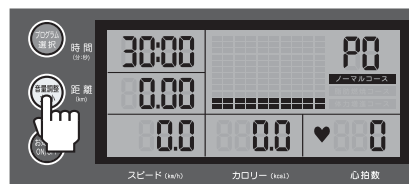
⇒ 再度、【お知らせON/OFF ボタン】を押すと【お知らせモード】がONに切り替わります。

🔊：「お知らせモードをONにします。」

お知らせモードの【音量】を調整する場合

【音量調整ボタン】を押すと【音量大】に切り替わります。

🔊：「音量を大きくします。」

⇒ 再度、【音量調整ボタン】を押すと【音量小】に切り替わります。

🔊 ：「音量を小さくします。」

4 運動を開始します（次ページ参照）

表示メーターの設定及び操作方法

4 運動を開始します

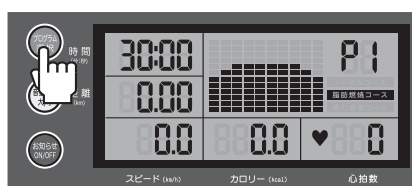
【ノーマルコース】、【脂肪燃焼コース】、【体力増進コース】から

【プログラム選択ボタン】でコースを選び、決定します。

P0:ノーマルコース
　自由に速度を調節できるコースです。
　🔊:「ノーマルコース設定しました。」

P1:脂肪燃焼コース
　脂肪を燃焼させたい方に最適なコースです。
　🔊:「脂肪燃焼コース設定しました。」

P2:体力増進コース
　心肺機能の向上を目指す方に最適なコースです。
　🔊:「体力増進コース設定しました。」

※ボタンを押すごとに表示が切り替わります。

⚠ **注 意**

歩行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。

本機の始動時には、両足を歩行板左右のステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、歩行ベルトの上に足を乗せてください。

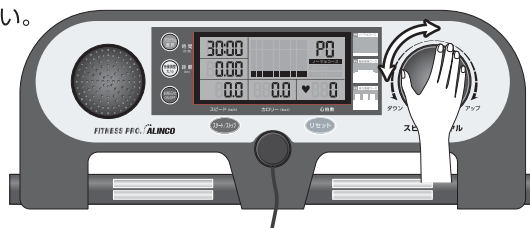
4-1 ノーマルコースでトレーニングする場合

【ノーマルコース】を選択後、【スタート/ストップボタン】を押してください。

歩行ベルトが動き出します。

🔊:「スタートします。
　　ベルトが動きます。ご注意ください。」

◆時間経過を音声で案内します

- 🔊 5分後:「5分経過しました。」
- 🔊 10分後:「10分経過しました。」
- 🔊 15分後:「15分経過しました。」
- 🔊 20分後:「20分経過しました。
　あと10分です。頑張ってください。」
- 🔊 29分後:「まもなく停止します。ご注意ください。」
- 🔊 30分後:「停止します。お疲れ様でした。」

【スタート/ストップボタン】を押すと、歩行ベルトが動き出します。
歩行ベルトの上に乗り、【スピードダイヤル】でお好みのスピードに合わせてください。
※手動による速度の変更は、音声が流れません。

4-2 脂肪燃焼コースでトレーニングする場合

【脂肪燃焼コース】を選択後、【スタート/ストップボタン】を押してください。

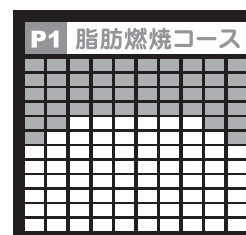
歩行ベルトが動き出します。

🔊:「スタートします。
　　ベルトが動きます。ご注意ください。」

◆自動速度変更時などを音声で案内します

- 🔊 加速時:「まもなく加速します。ご注意ください。」
- 🔊 減速時:「まもなく減速します。ご注意ください。」
- 🔊 29分後:「まもなく停止します。ご注意ください。」
- 🔊 30分後:「停止します。お疲れ様でした。」

※プログラムによる自動速度変更時のみ音声が流れます。
　手動による速度変更は、音声が流れません。

脂肪燃焼コース：脂肪を燃焼させたい方に最適です。
ダイエットを目的とし、脂肪燃焼をねらいとしたプログラムです。

●スピードは3分毎に次の列に移行します。
（スピードが切り替わる自動速度変更時には、直前に速度の変更を音声でアナウンスします。）

次ページ【4−3 体力増進コースでトレーニングする場合】へ

表示メーターの設定及び操作方法

※ 🔊 は音声を表します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

4-3 体力増進コースでトレーニングする場合

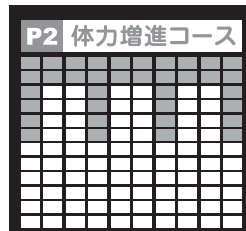
【体力増進コース】を選択後、【スタート/ストップボタン】を押してください。
歩行ベルトが動き出します。

🔊:「スタートします。
ベルトが動きます。ご注意ください。」

体力増進コース：心肺機能の向上を目指す方に最適です。
緩急のある運動で体力増進をねらう事ができます。

●スピードは3分毎に次の列に移行します。
（スピードが切り替わる自動速度変更時には、直前に速度の変更を音声でアナウンスします。）

◆自動速度変更時などを音声で案内します
- 🔊:加速時:「まもなく加速します。ご注意ください。」
- 🔊:減速時:「まもなく減速します。ご注意ください。」
- 🔊:29分後:「まもなく停止します。ご注意ください。」
- 🔊:30分後:「停止します。お疲れ様でした。」

※プログラムによる自動速度変更時のみ音声が流れます。
手動による速度変更は、音声が流れません。

5 作動中の注意

●「脂肪燃焼」「体力増進」のコースを選択している場合は速度を6.0km/hまで調節できない場合があります。

⚠注 意

●本製品は歩行用です。速歩（早歩き）で使用されるには問題ありませんが、走行されるとモーターに負担がかかり、故障の原因になることがありますのでお止めください。

停止時の注意
運転終了時、歩行ベルトが完全に停止するまで、サイドハンドルをしっかり握り、ハンドルから手を離さないでください。

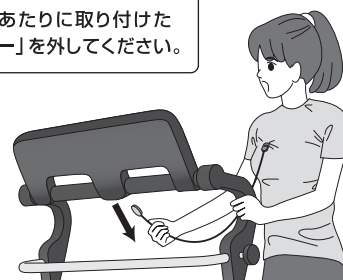
6 停止方法

運動を停止する場合は以下の方法があります。

スタート/ストップボタン を押すと停止します。
🔊:「停止します。ご注意ください。」

安全キー を外すと停止します。
🔊:「停止します。ご注意ください。」

時　間 が「0」になると停止します。
🔊:「停止します。お疲れ様でした。」

⚠注 意
緊急停止する時には、クリップで胸元あたりに取り付けた「安全キー」のひもを引っぱり、「安全キー」を外してください。

●リセットしていない時には、距離・カロリーの数値は保存され、再スタートの際は保存している数値から加算されていきます。
（トレーニングコースを変更して再スタートした場合には、時間はリセットされ「30:00」に戻ります。）

●【リセットボタン】を押すとリセットされ、初期画面に戻ります。
🔊:「リセットします。」

7 ご使用終了後

メーターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。

ご使用前の注意・歩行角度の調整方法・お手入れ方法

ご使用前の注意（安全の為毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

歩行ベルトの確認

輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ずベルトがたるんでいないかご確認ください。

●確認方法
低速（1km/h）の状態でベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えて滑らないか確認してください。

●調整方法
ベルトの調整方法はP12の「歩行ベルトの調整方法」をご参照ください。

停止時のタイミング

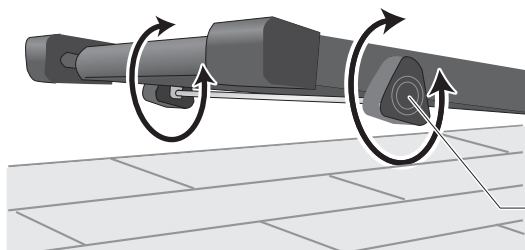
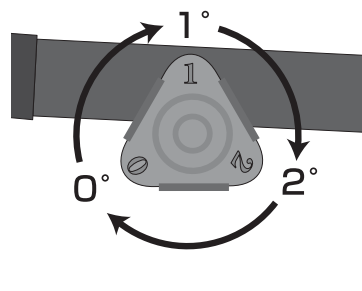
「スタート／ストップボタン」を押した時や「安全キー」をはずした時にどの程度で止まるのかをご使用前に確認してください。

ロックバーの確認

ご使用前には、必ずロックバーが固定されており、本体支柱が、がたつかないことをご確認ください。

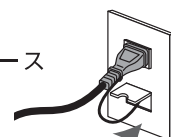
歩行角度の調整方法

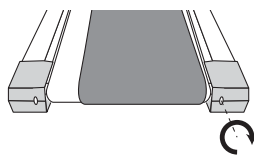
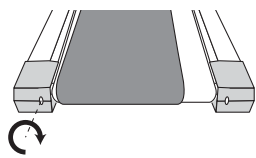
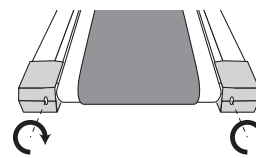
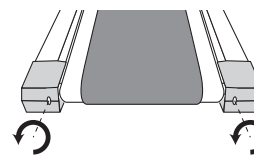
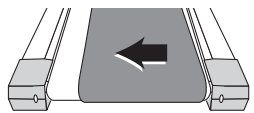
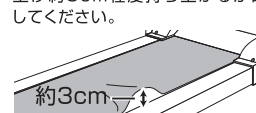
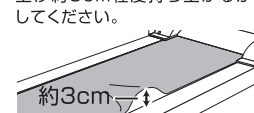
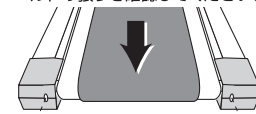
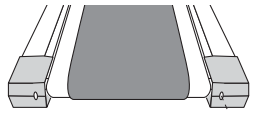
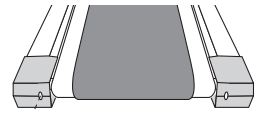
■ **歩行角度の調整（3段階）** デッキを少し持ち上げた状態で、調整を行います。

歩行角度の調整はリアレッグを回転させて、調整します。

3段階
約 0°
↓
約 1°
↓
約 2°

アースの取付について 本製品の電源コードにはアースコード（緑色のコード）がついております。

このアースコードは漏電や落雷から本体内部の回路を守る為についておりますが、本機を設置される場所にアースを接続するところが無い場合でも、以下の点にご注意して頂ければ問題ございません。

▶ ご使用後は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
▶ 雷が鳴り出した場合はすぐに使用を止めて電源プラグをコンセントから抜いてください。
（※上記の注意点は、アースコードを接続している場合にもお守りください。）

コンセントにアース端子がある場合
電源プラグ先から出ている緑色のアースコードをコンセントのアース端子に取り付けます。

お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

⚠警告 お手入れの際には、必ずメインスイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。

■ 本　体 ： 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。
■ メーター ： 乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。
■ ホイールカバー内 ： 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

⚠注意 歩行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

歩行ベルトの調整方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りやベルトの縁が擦れている場合があります。
その時は下図のように本体後方にあるベルト調整ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りを調整してください。

ベルトが右に寄る場合

①右側の調整ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②歩行ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。

③歩行ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④歩行ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調整ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調整ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。

ベルトが左に寄る場合

①左側の調整ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②歩行ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。

③歩行ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④歩行ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調整ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調整ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。

ベルトがたるんでいる場合

①左右の調整ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。

②調整後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでも歩行ベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトが張り過ぎている場合

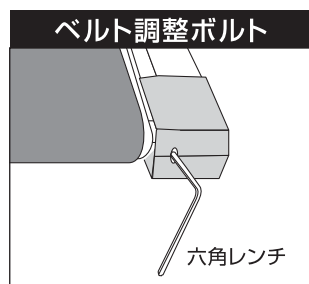
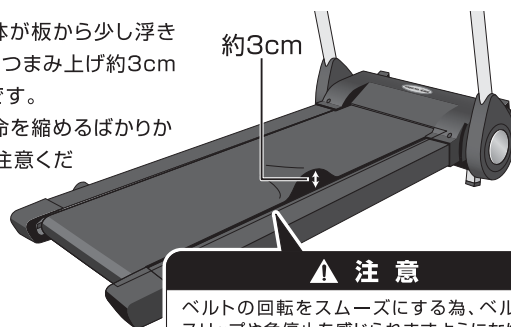
①左右の調整ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。

②調整後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでも歩行ベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトの調整後は空回しを行い、歩行ベルトが安定している状態を確認してください。
ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調整を手順①から行ってください。

ベルト調整ボルト

※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。
あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

⚠ 注 意

ベルトの回転をスムーズにする為、ベルトのスリップや急停止を感じられますようになりましたら、シリコンオイルを塗布してください。
（P13「シリコンオイルの塗布について」参照）
※付属のシリコンオイルをご使用ください。
※シリコンオイルがなくなった場合は、お近くのホームセンターなどでお買い求めください。

■ 歩行ベルトの継ぎ目について

歩行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

⚠ 注 意 ベルトが動いている状態では危険ですので、電源を切ってから調整ボルトを回してください。

⚠ 注 意 運動中及び機械の移動・調整の際には、必ず水平な場所で付属のマットを敷いて行ってください。

⚠ 注 意 ホイール部分は非常にデリケートで精密にできています。ベルトが片寄ったままの歩行、本体が左右に激しく揺れる程の走行は絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

⚠ 警 告 運動中は絶対にホイール部分やローラーなど駆動部分には触らないでください。巻き込まれる恐れがあり、大変危険です。

※歩行ベルトは消耗品です。交換用パーツ（有償）は弊社代理店にてお取り寄せできます。

歩行ベルトの調整後は、P11「ご使用前の注意」の内容と、P13「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ず確認してください。

シリコンオイルの塗布について

歩行ベルトの回転が鈍くなってくると、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板故障・ヒューズ切れなどの原因になります。故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスを行ってください。

確認作業 1

□ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはないですか？

□ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

⚠ 注 意

人力でベルトを回した時には、モーターによる抵抗があります。（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）ベルトの回転に抵抗があっても、人力で回る分には問題ありません。

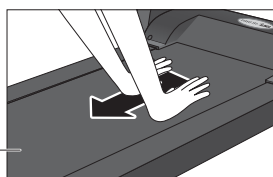
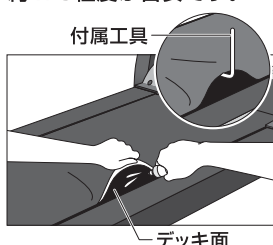
確認作業 2

□ 歩行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗ってください。シリコンオイルの一回の塗布量は、付属のシリコンオイルのボトル約1/3程度が目安です。

● シリコンオイルの塗布方法

歩行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。（左右それぞれから行ってください。）

※歩行ベルトが持ち上げにくい場合は、付属工具を使い持ち上げるようにしてください。

その後、人が乗っていない状態で歩行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を手で押さえながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

確認作業 3

□ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることを確認してください。

シリコンオイルの塗布についての注意点

●出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。

⇒ 購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はございません。

●シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。

⇒ シリコンオイルを多量に塗布されると、駆動部タイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因になります。

シリコンオイルの塗布量・時期の目安

シリコンオイルの1回の塗布量は、ボトル約1/3程度が目安です。

シリコンオイルの塗布時期は、4～6ヶ月毎が目安となります。

グリップセンサー使用上の注意・故障かな？と思う前に

グリップセンサー使用上の注意

■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは、手のひらが乾燥していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

【手のひらが濡れている場合】
タオルなどで汗をしっかり拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾燥している場合】
濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。

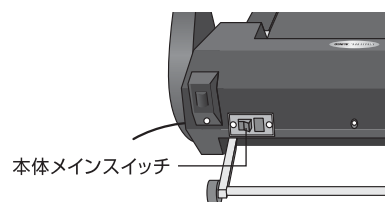
■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

●このメーターは、医療用具ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

■ 故障かな？と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●歩行ベルトが片寄る場合	○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○歩行ベルトの調整をしてください。（P12「歩行ベルトの調整方法」参照）
●歩行ベルトがたるむ場合	○歩行ベルトの調整をしてください。（P12「歩行ベルトの調整方法」参照）
●歩行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合）	○歩行ベルトを張ってください。（P12「歩行ベルトの調整方法」参照） ○歩行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル（シリコンスプレー）を塗布してください。（P13「シリコンオイルの塗布について」参照） ※シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。
●異音がする場合	○各部のネジのゆるみを確認してください。 ○歩行ベルトの片寄りを確認してください。（P12「歩行ベルトの調整方法」参照）
●正常な表示が出ない場合	○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。 ○時間表示部に「ーーーー」という表示が出た場合は、安全キーが外れている、またはきちんとセットされていない状態ですので、安全キーをセットしなおしてください
●ボタンを押しても受け付けない場合	○操作手順を確認してください。 ○ボタンをしっかり押していますか。
●モーターが回らない場合	○本体メインスイッチがONになっていますか？ ○安全キーは正しくセットされていますか？ ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか？（P8〜P10の操作方法をもう一度ご確認ください。）
●スピードが上がらない	○室温が低いとモーターが温まるまでスピードが上がりません。 室温を上げてご使用ください。

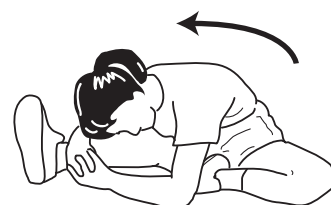
本体メインスイッチ

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く･効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方･久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、
ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220ー年齢)ー安静時心拍数}× 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

続けるための、トレーニングダイアリー。

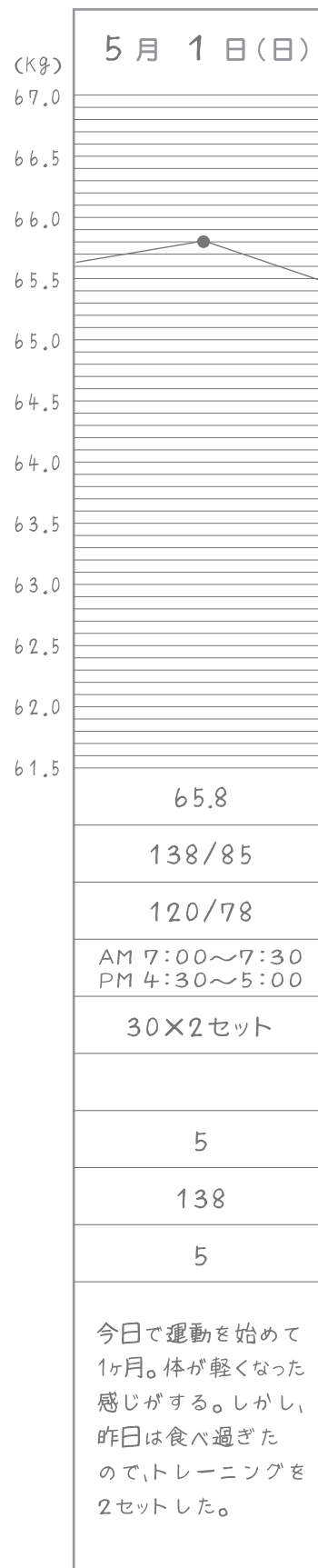
運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフの単位（Kgなど）	月　日（日）	月　日（月）	月　日（火）	月　日（水）
体重（Kg）					
運動前血圧（mmHg）					
運動後血圧（mmHg）					
運動開始・終了時間					
運動時間（分）					
ウォーカー速度（km/h）					
バイク負荷（段階）					
運動時最大心拍数					
体調（5段階評価）1 < 5 悪い 良い					
今日あったことや体調、思ったことなどを書きましょう					

1. ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2. 体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3. ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	今週の感想

記入例

(Kg)	5月 1日（日）
67.0	
66.5	
66.0	
65.5	
65.0	
64.5	
64.0	
63.5	
63.0	
62.5	
62.0	
61.5	
	65.8
	138/85
	120/78
	AM 7:00〜7:30 PM 4:30〜5:00
	30×2セット
	5
	138
	5
	今日で運動を始めて1ヶ月。体が軽くなった感じがする。しかし、昨日は食べ過ぎたので、トレーニングを2セットした。

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保 証 規 約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは当社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。

   a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地震等による故障
   c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保存上の不備
   f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 日本国外でのご使用の場合
   i. 本保証書の添付のない場合

2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間(1年間)が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。

●本保証書は、下記事項を必ずご記入の上、ご利用ください。ご記入なき場合は無効となります。
※本保証書は、製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
その際はレシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	印	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	(　　　)ー

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社サービスセンターまでお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社サービスセンターまでお問合せください。

ALINCO アルインコ株式会社
サービスセンター
フリーダイヤル 0120ー30ー4515
(AM10:00～PM4:00　但しPM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX:072ー678ー6410